

Welke invloed heeft je drinkgedrag op je gezondheid?

Bereken het met deze score:

Hoe vaak gebruikte je het afgelopen jaar een alcoholhoudende drank?



0	1	2	3	4
Nooit	0-1 keer per maand	2-4 keer per maand	2-3 keer per week	4-7 keer per week

Hoeveel glazen alcohol dronk je het afgelopen jaar op een gemiddelde dag?



0	1	2	3	4
0-2	3-4	5-6	7-9	10+

Hoe vaak dronk je 6 of meer standaardglazen* tijdens één bepaalde gelegenheid?



0	1	2	3	4
Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna iedere dag

Score:

Elk alcoholgebruik kan invloed hebben. Spreid je gebruik en drink sommige dagen geen alcohol. Er bestaat geen veilige ondergrens.

Lichamelijke gevolgen

Buikpijn, maagzuur, hoge bloeddruk, verhoogde kans op kanker, jicht, ...



Psychische gevolgen

Angsten, depressie, zelfmoord(gedachten), slaapproblemen, stress, ...



Sociale gevolgen

Verkeersongevallen, geweld, problemen op het werk, financiële problemen, onveilig seksueel gedrag, ...



Zwangerschap?

Alcohol is schadelijk tijdens alle fasen van de zwangerschap. Als je borstvoeding geeft is geen alcohol drinken de veiligste optie.



Non-alcoholische dranken te ontdekken

Traag te drinken

Geen alcohol drinken kan positieve gevolgen hebben op lichamelijk, psychisch en mentaal vlak. Bij klachten, kan je proberen om je alcoholgebruik te verminderen.



Ik probeer mijn alcoholgebruik aan te passen door...

Nee te zeggen

De voordelen van niet drinken op te lijsten

.....

.....

.....

.....

Je drinkgedrag heeft...

0-4

...een laag risico
op schade voor
jouw gezondheid.



5-9

...mogelijk
schadelijke gevolgen
voor je gezondheid.



> 9

...schadelijke
gevolgen voor je
gezondheid.



*Standaardglas definitie

1 standaardglas alcohol
= 10 g pure alcohol



Glas bier
25 cl.



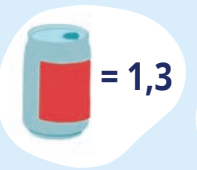
Glas wijn
10 cl.



Aperitief
5 cl.



Sterkedrank
3,5 cl.



Blik bier
33 cl.



Zwaar bier
33 cl.

Let op met zware bieren, zij bevatten meer alcohol
dan een standaardglas

Tournée Minérale

Ga de uitdaging
aan en drink **één
maand geen
alcohol**. Zo
ervaar je wat een
maand zonder
alcohol met je
doet.



Daag je omgeving uit om mee te doen
en moedig elkaar aan.

Zin om zelf aan de slag te
gaan, scan de code voor
recepten.



www.tourneeminerale.be

Als je vragen hebt over je alcoholgebruik,
spreek er dan over met jouw huisarts.

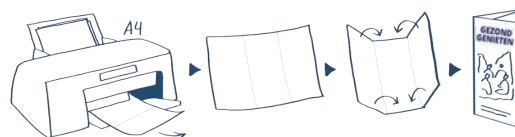
Voor online informatie, advies, hulp of een
anonieme zelftest kan je terecht op:

www.alcoholhulp.be
www.druglijn.be

078 15 10 20 op weekdays van 10.00 - 20.00 u.



de druglijn



GEZOND GENIETEN



**Minder alcohol drinken
heeft voordelen**